漢方的お正月

屠蘇

正月元旦に屠蘇酒を、最も幼い者から年長者へと順序よく飲んでいって、一年の邪気を払い、無病息災の祈りをこめるという風習は平安時代に中国から伝来してきたものであるが、当時は天皇家のみの風習であった。屠蘇は「元旦に是を飲めば、年間病なし、一人是を飲めば、一里に病なし、幼少より是を飲めば、老後に病なし…」といわれ、中国の養生医学の一つの所産ともいえるものだけに、その後、この宮中の風習が広く民間にひろまった。昔は、その作り方はなかなかやっかいなものであった。まず、年の暮になると、各家で一〇種に近い生薬を調合して屠蘇をつくり、それを緋の絹の袋に入れて井戸のなかにつるしておき、元旦になってから朝早くとりだし、酒にひたして飲むのだが、酒のかわりに口あたりのいいみりんになったのは明治時代になってからである。松の内を過ぎると残りかすを井戸に投じ、この井戸水を飲めば、その年は家中のものが流行病にかからないといわれた。しかし水道の発達とともに、井戸に屠蘇を投じる風習はすたれてしまった。江戸時代には、患者が年の暮に薬礼を持っていくと、体にいいから…と言って医者が返礼に屠蘇をくれるという風習もあった。現在、医院、薬局などで屠蘇をくれるのはそのなごりである。時代の移り変わりというか、最近は正月に家庭で、屠蘇酒を飲み新年を祝う風習が、次第に薄れてきた様な気がする。しかし屠蘇は、日本の正月のゆかしい祝儀としてだけではなく、優れた薬酒としてぜひ忘れずに残しておきたいものです。屠蘇にはいくつかの処方がありますが、最も普通に用いられる六つの生薬とその薬効を述べると、ほぼつぎのようになります。

山椒…（サンショウの果実の殻）
健胃薬であり腹痛をおさえガスの排出をよくする。回虫の駆除。

防風…（ハマボウフウ根）
発汗。解熱。鎮痛。解毒。

白朮…（オケラの根）
健胃。整腸。利水。

桔梗…（キキョウの根）
去痰。鎮咳。排膿。

陳皮…（ミカンの皮）
健胃。鎮咳。鎮吐。

桂枝…（ニッケイ）
解熱。鎮痛。健胃。

屠蘇を漢方医学的にみると、食欲増進、健胃、整腸、駆風、去痰などの作用があり、その芳香は精神を壮快にして元気づける効めがあるとされています。屠蘇が優れた薬酒であることは、容易におわかりいただけると思います。

おせち料理

「おせち」という名称は古くは、「節会」ということからおこっているようです。五節といって、陰暦の一年中の季節のかわりめに、神仏に供えた食べものを節供といい、これをすべて「おせち」といったことからきています。正月七日（人日）、三月三日（上巳）、五月五日（端午）、七月七日（七夕）、九月九日（重陽）の五節句です。神仏に供えた料理ですから、正月の節供は、ニンジン、ゴボウ、ダイコン、コンニャク、ヤツガシラ、コンブ、シイタケ、レンコンなどの煮しめをさしこれをおせち煮といって、各家庭独自の配合と味とか生かされている精進料理をさしているのが本来なのです。それが江戸時代に、正月の三ヵ日の保存食である「食積料理」と混用され、正月三ヵ日を祝いいろいろな取肴―を盛りこんだ重詰めまでが、おせちとよばれるようになったものらしい。ですから、現在のおせちは、正月の三ヵ日にたべる取肴―が主体となっているもので、ほんとうの意味のお節料理ではないわけです。

養正会薬局　（鍵山）

健胃剤として

民間療法

ダイダイ

正月飾りには欠かせないダイダイ。このダイダイは、芳香のあるリモーネンや精油を含み、健胃や抜け毛止めの薬としてよく用いられます。

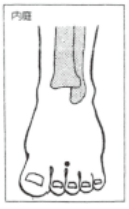
〔用法〕
ダイダイの皮を細かく刻んで日干しにし、すりばちなどですって、粉末にします。これを1日3回、1～2gを1回量とし、食前に服用してください。

植物の果実は、普通熟すと木から落ちるが、ダイダイの果実は、熟しても落ちないで、木に残る。
このことからダイダイの名前がつけられ、縁起物として正月飾りに用いられるようになった。

手技療法

消化不良による腹部の張りに「内定」

「内定」は、足の人差し指と中指とが分かれているところにあるツボで、胃経に属します。
「内庭」は、五兪穴の栄穴（各経絡の気が勢いよく流れているところ）にも属し、栄穴は、発熱の治療によく用いられるところです。つまり「内庭」は、消化不良などにより熱を帯びた胃を静め、胃の機能を回復させるのに効果的なツボなのです。また、胃に熱をもつと歯痛も起こる、と東洋医学では考えるので、歯痛の緩和にも用いられます。



知っていますか？ おばあちゃんの知恵

お正月の食物といえば、お餅。ねばり気があって、鳥もち同様に物にくっつくから、お餅というそうです。実はこの餅に利尿抑制作用という働きが、あるそうです。おしっこの出を少なくする食品というわけです。だから夜尿症の子供に食べさせるのでございます。お好みの味付けで、寝る前に焼きたての餅を二切れ食べさせるだけでいいのです。これでだめだったらギンナンにも餅と同様な利尿抑制作用がありますので、寝る前に、餅二切れとギンナン五個を、雑煮にして食べさせると効きが強くなります。餅はおしっこの出を少なくするわけですから、むくみがあったり、膀胱炎のある人は、食べるのをひかえた方がいいようです。又餅を食べすぎると、皮膚の抵抗力が減退して細菌が繁殖しやすくなりますので、ニキビ、火傷、できもの、アトピーの人は、治りが遅くなったり、皮膚にブツブツが出てしまったりするようです。

薬剤師　高木　丈夫

こどもの病気シリーズ

咳の漢方薬

漢方治療をする場合、痰の性質によって**乾いた**咳か、**湿った**咳かに分け治療薬を選びます。

乾いた咳というのは、気道あるいは全身が、乾燥している状態なので、喉の奥が乾いた感じ、喉にイガイガ感がある、咳払いをしたくなる、気道が過敏になっているので少しの刺激で咳がたて続けに出る、痰が粘る、痰が切れにくいなどの症状があります。

このような咳に対しては、身体に潤いをつける目的で、麦門冬や、地黄といった生薬を含むものが用いられます。また同時に、漢方で言う〝気〟の滞りを伴うことが多いので、〝気〟を整える薬として厚朴、蘇葉を含む処方が有効な時もあります。

湿った咳に対する治療は、その痰の状態が粘っこいか、さらさらかによって分かれます。水鼻、くしゃみ、痰がたくさん出るなどのアレルギーによる症状の他、むくみ、めまいを伴ういわゆる水毒の状態の咳には、麻黄、附子、細辛、五味子などの生薬を含むものが用いられます。粘り気のある痰に対しては、抗炎症作用のある麻黄や柴胡剤を用います。

乾咳に用いるもの

麦門冬湯…乾咳の代表的処方。気道の乾燥感、喉の刺激感がある場合。痰が粘って切れにくく、咳のために顔が真っ赤になり吐きそうになるほどの咳でも、お湯に溶かして服用すると20～30分もすれば落ち着くと言われています。

半夏厚朴湯…喉に何かが引っかかったような感じで、それを出そうとして咳をするといった咳の場合。のどに気が滞ることによっておこる咳には効果的。

神秘湯…咳よりも呼吸困難で始まる発作に使用。気管支喘息にも応用されますが、麻黄が入るので胃腸が弱い人には使えません。発作時に頓用で用いることもあります。

麻杏甘石湯…子供の喘息によく用いられます。気道の炎症をとり、喘鳴を鎮めます。

湿咳に用いるもの

小青竜湯…鼻水、くしゃみ、泡の多い水様の痰を伴うアレルギー性の咳に効果的。

麻黄附子細辛湯…老人、虚弱児にも用いられます。悪寒があり薄い水様痰がある場合。

柴朴湯…心身性型の咳に用いられます。小柴胡湯と半夏厚朴湯の合剤。喉の不快感、違和感を訴えるが、検査しても異常がなく、精神的ストレスがかかわっていそうな症状に効果的です。

清肺湯…慢性気管支炎など、きわめて粘性な痰が大量に出る場合。去痰作用がみとめられています。

小建中湯・補中益気湯・人参湯…これらは〝補剤〟といわれるもので、虚弱な人の体質改善を目的に用います。直接的に作用するのではなく長期に服用することで次第に丈夫になり、発作が起こらなくなってきます。小建中湯は甘くて飲みやすいので、子供も抵抗なく服用できます。

漢方の書に「五臓六腑みな人をして咳せしむ。ひとり肺のみにあらざるなり。」とあります。呼吸器だけが関係するのではなく、体全体が関係しているということなのです。

養正会薬局　薬剤部